

何时感觉自己老了？

心理学揭示“主观老年起点”之谜

65岁的周阿姨最近一年总觉得自己腰酸背痛。她逢人就说，自己是真的老了。邻居徐大伯比周阿姨还年长3岁，他每天坚持锻炼，平时总是乐呵呵的。徐大伯却常和朋友说，自己正当年，一点都不老。

人什么时候会感觉自己老了？每个人对老年期的起始点都有自己的看法，心理学上将个体首次明确感知并接纳自身步入老年阶段的心理临界点，称为“主观老年起点”。杭州心之声心理服务中心心理咨询师陈飞表示，个体对自身老年期的界定和年龄、健康状况、社会环境等因素密切相关。

2009年，一项美国研究对2500名受访者的调查结果发现，年龄越大，感知的老年起点越晚。在调查中，18~29岁的年轻人普遍认为，60岁是步入老年的起点；中年人则倾向于将这一节点延后至70岁左右；而65岁及以上的长者，多数将“老年”定义为74岁甚至更晚。陈飞表示，事实上，这种随年龄增长而不断后移的判断，是一种积极的心理调适策略。“老年”这一概念通常会与负面印象有所关联，随着年龄的增长，人们通过在心理上与老年人保持距离来避免将自己归为被轻视的群体。

健康状况是人们判断自己是否步入老年期的重要标准。同处花甲之年，一位健康的老人往往会觉得自己年轻而充满活力。而另一位长期受慢病困扰、生活质量显著下降的同龄人，则更容易产生“力不从心”“日渐衰老”的主观体验。此外，人们对自身年龄的主观感受也受到周边环境的影响。研究表明，当个体遭遇更多的年龄歧视，或被反复提醒自己已经变老时，其感知的老年起点也会提前。



陈飞提醒，我们何时感知自己步入老年，深刻影响着生活质量与健康轨迹。通常，主观老年起点越晚往往意味着身心更健康，生活满意度更高。值得注意的是，若过度延后感知的老年起点，也可能使我们在真正的机能衰退到来时没有做好足够的准备，从而产生负面效应。 据《浙江老年报》

水果发霉了千万别吃！

这份水果健康食用指南请收好

很多人家里可能都囤了不少水果。大家印象里，水果洗了之后更容易坏，为什么呢？发霉的水果，切掉坏的部分为何还有健康隐患？一起来了解一下。

苹果为什么比较耐储存？植物学博士、科普作者史军介绍，苹果容易储放得益于它的一个先天条件，就是它果实外面的这层皮比较厚。苹果可食用的部位实际上是它的花萼筒，是它的花，并不是它的果实。我们习惯称苹果外皮的“果皮”，外面有一层非常致密的细胞，可以把里面的水分锁住，还可以抵御外界的一些微生物的侵入，这样就可以让苹果实现非常好的自我保护。

另外，苹果本身的呼吸强度可以改变。在适当的氧气和二氧化碳比例的情况下，它能够进入到一个近乎休眠的状态，在这种情况下也能延长它的保期。现在比较规范化的操作是将苹果存在冷库里，做适当的低温处理及气调处理，能够让苹果储存的时间更长。

发霉水果切掉坏的部分为何还有健康隐患？

史军解释道：“我们看到的‘霉’只是真菌身体的一小部分，它的绝大部分实际上早就深入到果实

内部了，菌丝才是它的主要部分。菌丝在生长过程中会分泌一些对人体不利的化学成分。这种情况下，如果非要吃的话，可能会引起一些不适的症状。建议大家如果一个水果已经霉变了，就不要吃了。”

为什么水果洗了之后更容易坏？对此，史军说：“我们以为水果表面什么也没有，实际上不是的。像蓝莓、葡萄在清洗之前，表面有一层白霜，这层白霜实际上就是一些像‘齐墩果酸’之类的特别的蜡质。这是果实自己分泌的，不是人为喷上去的，这层蜡质能让果实在下雨的时候不容易沾上水，还能够抵御一些真菌的侵染，让果实能够保存更久。如果把它给洗掉，看起来好像是干净了，实际上把保护层给洗掉了，保存时间就会变短。”

如果剩的水果较多，该先吃哪种？专家建议尽量先去消耗已经成熟的热带水果，像芒果、释迦果、香蕉等等。另外柑橘类的水果，虽然有一些抗真菌的能力，但是在升温较快的环境中，其霉菌的活跃程度也比较高，容易腐坏。

像苹果和梨这类水果，本身的呼吸强度不高，还有较厚实的外皮保护，存放时间相对较长。

据央视网

逛商场可缓解孤独与隔离感

据欧洲新闻社近日报道，挪威研究人员经研究证实，商场通过提供所谓的“第三空间”，在缓解孤独与隔离感方面发挥着关键作用。这里的“第三空间”指既非家庭（第一空间）、也非职场（第二空间）的社交场所。

研究表明，商场不仅是社交空间，更是社会基础设施的一部分，能为常客与初来者提供包容的环境。对人们而言，置身于这个充满活力的环境本身就是一种享受。此外，这里也是发展友谊的场所。正因如此，商场能有效缓解孤独与隔离感。 据参考消息网

为什么玩手机也可能造成心理创伤

研究发现：过度使用手机消耗的不仅是时间，还可能加剧通过社交焦虑和负面信息的注意偏向，悄然引发抑郁情绪。

长期处于被否定的状态，周围的人和环境都没有给予正面反馈，同时又不擅于自我调解与放松，导致心理能量慢慢耗竭。这种情况下，

刷机行为看似是自主选择，实则是因为负面情绪无法得到排解，只能用“虚假掌控感”来填补内心空洞。这种饮鸩止渴式的补偿机制会进一步加剧现实与虚拟世界的割裂感，导致不良情绪的产生。

据福州台江医院心理科微信公众号

每天坚持“踮脚”的人 身体会发生什么变化？

腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚，别看只是一个很小的动作，其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。每天坚持踮脚，可以给身体带来什么变化？

踮脚对人体健康有何帮助？浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋介绍，踮脚也称提踵，是通过开合脚掌让小腿和脚腓肌腱用力，反复做上下升降的运动。虽然整体运动幅度不大，但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少，包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚，可以增强肌肉的力量和稳定性。

足部距离心脏较远，踮脚时，心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩，从而协助血液顺畅地流回心脏，确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

防血栓和静脉曲张 持续性踮脚可提高心脏的耐力和效率，促进血液在整个循环系统中的流动，防止血管堵塞，预防血栓的发生。同时，还能减少脚部的水肿和浮肿，有效防止腿部静脉曲张。

缓解身体疲劳感 踮脚虽然动作简单，也会带动腿上的肌肉和脚踝的关节，促进双腿的血液循环，预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症，缓解身体疲劳感。尤其踮脚时配合有规律的呼吸，身体会感觉更加轻便。

改善身体弯腰驼背 坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象，同时还能缓解腰酸背痛。

预防心血管疾病 踮脚尖的时候会小腿肚上面的血流量增加，同时给心肌带来足够的氧气，让心脏得到锻炼，这是预防心血管疾病的有效动作。

加强锻炼小腿肌肉 小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝，增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂 跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身，或运动姿势不当的时候，跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动，可以让跟腱得到预热和锻炼，降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚，记住这几个方法：

站姿踮脚 身体站好，双腿自然地放置，手臂自然地放在身体的两边，用力把脚后跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的，例如手掌心向下，手臂向前平举。这个姿势可以尽可能多保持，之后休息一下，再继续，总时长最好10分钟，每天做一次即可。

走路踮脚 边走边踮脚，走路踮脚时，手臂不需要平举，怎么放舒服就怎么放，注意走的速度不要太快。

平躺勾脚 平躺勾脚尖时，两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放。可两脚一起做，也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿，防止变粗壮。

据央视财经微信公众号